

VU Research Portal

Eenzaamheid. Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid

Savelkoul, M.; van Tilburg, T.G.

2010

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

Savelkoul, M., & van Tilburg, T. G. (2010). *Eenzaamheid. Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. RIVM.
<http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/omgeving/leefomgeving/eenzaamheid/>

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Nationaal Kompas Volksgezondheid

U bevindt zich op: [Nationaal Kompas Volksgezondheid](#) › [Gezondheidsdeterminanten](#) › [Omgeving](#) › [Leefomgeving](#) › [Eenzaamheid](#)

Eenzaamheid

Kort en bondig

- [Eenzaamheid samengevat \(eenzaamheid/\)](#)

Savelkoul M, Tilburg TG van

De determinant, gezondheidsgevolgen en oorzaken

- [Wat is eenzaamheid en hoe wordt het gemeten? \(wat-is-eenzaamheid/\)](#)

Savelkoul M, Tilburg TG van

- [Wat zijn mogelijke gezondheidsgevolgen van eenzaamheid? \(wat-zijn-mogelijke-gezondheidsgevolgen-van-eenzaamheid/\)](#)

Savelkoul M, Tilburg TG van

- [Welke factoren beïnvloeden eenzaamheid? \(welke-factoren-beïnvloeden-eenzaamheid/\)](#)

Savelkoul M, Tilburg TG van

Omvang van het probleem

- [Hoeveel mensen zijn eenzaam? \(hoeveel-mensen-zijn-eenzaam/\)](#)

Savelkoul M, Tilburg TG van

- [Zijn er verschillen naar sociaaleconomische status? \(zijn-er-verschillen-naar-geslacht-en-leeftijd/\)](#)

Savelkoul M, Tilburg TG van

Geografische verschillen

- [Zijn er verschillen tussen Nederland en andere landen? \(verschillen-internationaal/\)](#)

Savelkoul M, Tilburg TG van

Kijk ook eens bij:

- [Determinanten: sociale steun \(../sociale-steun/\)](#)
- [Preventie gericht op sociale steun \(../preventie/gericht-op-gezondheidsdeterminanten/preventie-op-omgeving/sociale-steun/\)](#)

Bronnen en Literatuur

Literatuur

- Borys S, Perlman D. Gender differences in loneliness. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 1985; 11: 63-74.
- Broese van Groenou M. Ongelijke kansen op een goede oude dag: sociaaleconomische gezondheidsverschillen bij ouderen vanuit een levensloopperspectief. *Tijdschr Gerontol Geriatr*, 2003; 34(5): 196-207.
- Cacioppo JT, Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Thisted RA. Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychol Aging*, 2006; 21(1): 140-51.
- Dykstra PA, Fokkema T. Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic Appl Soc Psych*, 2007; 29(1): 1-12.
- Dykstra PA. Older adult loneliness: myths and realities. *Eur J Aging*, 2009; 6(2): 91-100.
- Green BH, Copeland JRM, Dewey ME, Sharma V, Saunders PA, Davidson IA, et al. Risk factors for depression in elderly people: a prospective study. *Acta Psychiatr Scand*, 1992; 86(3): 213-7.
- Guiaux M. Social adjustment to widowhood: changes in personal relationships and loneliness before and after partner loss (PhD Dissertation). Amsterdam: Vrije Universiteit, 2010.
- Hawkley LC, Burleson MH, Berntson GG, Cacioppo JT. Loneliness in everyday life: cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *J Pers Soc Psychol*, 2003; 85(1): 105-20.
- Heikkinen RL, Kauppinen M. Depressive symptoms in late life: a 10-year follow-up. *Arch Geront Geriatr*, 2004; 38(3): 239-50.
- Heinrich LM, Gullone E. The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clin Psychol Rev*, 2006; 26(6): 695-718.
- Jong Gierveld J de, Tilburg T van. Uitwerking en definitie van het begrip eenzaamheid. In: Tilburg T van, Jong Gierveld J de, editors. *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum, 2007a: 7-14.
- Jong Gierveld J de, Tilburg T van. Het vaststellen van eenzaamheid. In: Tilburg T van, Jong Gierveld J de, editors. *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum, 2007b: 15-23.
- Jong Gierveld J de, Tilburg T van. The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *Eur J Aging*, 2010; 7: 121-30.
- Jylhä M. Old age and loneliness: cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere Longitudinal Study on Aging. *Can J Aging*, 2004; 23(2): 157-68.
- Korporaal M, Broese van Groenou MI, Tilburg TG van. Effects of own and spousal disability on loneliness among older adults. *J Aging Health*, 2008; 20(3): 306-25.
- Lauder W, Mummery K, Jones M, Caperchione CA. A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations. *Psychol Health Med*, 2006; 11(2): 233-45.
- Mahon NE, Yarcheski A, Yarcheski TJ. Loneliness and health-related variables in early adolescents: an extension. *Psychol Rep*, 2003; 93(1): 233-4.
- Montgomery RL, Haemmerlie FM, Ray DM. Psychological correlates of optimism in college students. *Psychol Rep*, 2003; 92(2): 545-7.
- Ó Luanaigh C, Lawlor BA. Loneliness and the health of older people. *Int J Geriatr Psychiatry*, 2008; 23(12): 1213-21.
- Patterson AC, Veenstra G. Loneliness and risk of mortality: a longitudinal investigation in Alameda County, California. *So Sci Med* 2010; 71(1): 181-6.
- Penninx BWJH, Tilburg TG van, Kriegsman DMW, Deeg DJH, Boeke AJP, Eijk JTHM. Effects of social support and personal coping resources on mortality in older age: the Longitudinal Aging Study Amsterdam. *Am J Epidemiol* 1997; 146(6): 510-9.
- Pinquart M, Sörensen S. Influences on loneliness in older adults: a meta-analysis. *Basic Appl Soc Psych* 2001; 23: 245-66.
- Pinquart M, Sörensen S. Risk factors for loneliness in adulthood and old age: a meta-analysis. *Adv Psychol*

Res, 2003; 19: 111-43.

- Russell DW. UCLA Loneliness Scale (version 3): reliability, validity and factor structure. J Personality Assess, 1996; 66(1): 20-40.
- Sorkin D, Rook KS, Lu JL. Loneliness, lack of emotional support, lack of companionship and the likelihood of having a heart condition in an elderly sample. Ann Behav Med, 2002; 24(4): 290-8.
- Stack S. Marriage, family and loneliness: a cross-national study. Sociol Perspect, 1998; 41(2): 415-32.
- Stevens N, Westerhof GJ. Partners and others: social provisions and loneliness among married Dutch men and women in the second half of life. J Soc Pers Relat, 2006; 23(6): 921-41.
- Thurston RC, Kubzansky LD. Women, loneliness, and incident coronary heart disease. Psychosom Med, 2009; 71(8): 836-42.
- Tilburg T van. Typen van eenzaamheid. In: Tilburg T van, Jong Gierveld J de, editors. Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen: Van Gorcum, 2007a: 31-37.
- Tilburg T van. De partner. In: Tilburg T van, Jong Gierveld J de, editors. Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen: Van Gorcum, 2007b: 41-50.
- Tilburg T van. Prevalentie. In: Tilburg T van, Jong Gierveld J de, editors. Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen: Van Gorcum, 2007c: 24-30.
- Victor C, Grenade L, Boldy D. Measuring loneliness in later life: A comparison of differing measures. Reviews in Clinical Gerontology, 2005; 15: 63-70.
- Wilson RS, Krueger KR, Arnold SE, Schneider JA, Kelly JF, Barnes LL, et al. Loneliness and risk of Alzheimer disease. Arch Gen Psychiatry, 2007b; 64(2): 234-40.
- Yarcheski A, Mahon NE, Yarcheski TJ, Cannella BL. A meta-analysis of predictors of positive health practices. J Nurs Scholarship, 2004; 36(2): 102-8.

Begrippen en afkortingen

Afkortingen

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid is als iemand een sterk gemis ervaart van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in)

Sociale eenzaamheid

Sociale eenzaamheid

Van sociale eenzaamheid is sprake als iemand betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling mist; een intieme partnerrelatie kan sociale eenzaamheid niet opheffen.

Definities

Extraversie

Een persoonlijkheidskenmerk dat zich kenmerkt door gerichtheid op de omgeving. De extraverte persoon houdt zijn zintuigen gespitst om zoveel mogelijk input uit zijn omgeving te verzamelen om denkbeelden te vormen.

Neuroticisme

Kenmerkt zich door irreële gedachten, het ervaren van negatieve emoties (negatieve affectiviteit) en gevoelens die wijzen op een onvermogen tot aanpassing en aanwezigheid van psychologische stress.

Optimisme

Optimisme is te omschrijven als vertrouwen hebben in de toekomst, met andere woorden: de algemene verwachting van goede ervaringen in de toekomst.

Prospectief

'Vooruitkijkend', op de toekomst gericht. Zie ook cohortonderzoek.

Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM,
<<http://www.nationaalkompas.nl>> versie 4.1, 23 september 2010



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Nationaal Kompas Volksgezondheid

U bevindt zich op: [Nationaal Kompas Volksgezondheid](#) › [Gezondheidsdeterminanten](#) › [Omgeving](#) › [Leefomgeving](#) › [Eenzaamheid](#) › Eenzaamheid samengevat

Eenzaamheid

Eenzaamheid samengevat

Eenzaamheid kenmerkt zich door gemis en teleurstelling

Eenzaamheid is een negatieve situatie, gekenmerkt door gemis en teleurstelling. Het is de uitkomst van een persoonlijke waardering van een situatie waarin iemand zijn bestaande relaties afweegt tegen zijn eigen wensen of verwachtingen ten aanzien van relaties.

Eenzaamheid kan leiden tot depressie, suïcide en hartaandoeningen

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat eenzaamheid tot een depressie kan leiden. Daarnaast tonen diverse onderzoeken verbanden tussen eenzaamheid en suïcide.

Er zijn ook aanwijzingen dat eenzaamheid de kans op het krijgen van hartaandoeningen vergroot.

Eenzaamheid hangt samen met ongezonde leefstijl

Eenzame mensen vertonen minder gezondheidsbevorderend gedrag. Dit geldt zowel voor een combinatie van lichaamsbeweging, gezond eten, ontspanning zoeken, matig middelengebruik, veilig gedrag en regelmatige gezondheidscontroles als specifiek voor lichaamsbeweging en roken.

Hogere kans op overlijden door eenzaamheid

Onderzoek in de Verenigde Staten maar ook in Nederland toont aan dat eenzaamheid de kans op overlijden verhoogt. Eenzaamheid hangt direct samen met een verhoogde kans op vroeg overlijden, ook na correctie voor andere risicofactoren als hoge leeftijd, het hebben van chronische ziektes en ongezonde leefstijlen.

Mensen met partner minder eenzaam dan mensen zonder partner

De mate van eenzaamheid is over het algemeen lager onder mensen die een partner hebben dan bij mensen zonder een partner. De kwaliteit van de relatie is echter belangrijk voor het al dan niet ervaren van eenzaamheid.

Bepaalde persoonlijke eigenschappen en gezondheidsproblemen leiden tot eenzaamheid

Persoonlijke eigenschappen die mogelijk tot eenzaamheid leiden zijn gebrek aan sociale vaardigheden, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, gevoelens van sociale angst, sterke verlegenheid, neuroticisme, introversie en

pessimisme.

Daarnaast kunnen ook gezondheidsproblemen de kans op eenzaamheid vergroten.

Ongeveer 30% van de Nederlanders is eenzaam

Ongeveer 30% van de Nederlanders, dat wil zeggen 3,5 miljoen op een totaal van ruim 12 miljoen volwassenen, is eenzaam. Van deze eenzamen is ongeveer 20% matig eenzaam en 10% sterk eenzaam. Omgerekend naar de volwassen bevolking is dat iets meer dan 1 miljoen sterk eenzame mensen.

Er zijn geen duidelijke sekseverschillen in eenzaamheid. Tussen mannen en vrouwen bestaan nauwelijks verschillen in het voorkomen van sterke eenzaamheid.

Nederlanders minder eenzaam dan inwoners Oost-Europa en de VS

Nederlanders zijn over het algemeen minder eenzaam dan inwoners van het Oost-Europese Georgië, Bulgarije en Rusland. Ook ten opzichte van de Verenigde Staten zijn de inwoners van Nederland minder eenzaam.

Savelkoul M (RIVM), Tilburg TG van (VU). Eenzaamheid samengevat. In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Nationaal Kompas Volksgezondheid\Gezondheidsdeterminanten\Omgeving\Leefomgeving\Eenzaamheid, 7 september 2010.

Nationaal Kompas Volksgezondheid, versie 4.1, 23 september 2010

© RIVM, Bilthoven / [Disclaimer \(http://www.nationaalkompas.nl/algemeen/menu-rechts/over-deze-site/#nwid_disclaimer\)](http://www.nationaalkompas.nl/algemeen/menu-rechts/over-deze-site/#nwid_disclaimer).



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Nationaal Kompas Volksgezondheid

U bevindt zich op: [Nationaal Kompas Volksgezondheid](#) › [Gezondheidsdeterminanten](#) › [Omgeving](#) › [Leefomgeving](#) › [Eenzaamheid](#) › Wat is eenzaamheid en hoe wordt het gemeten?

Eenzaamheid

De determinant, gezondheidsgevolgen en oorzaken

Wat is eenzaamheid en hoe wordt het gemeten?

[Wat is eenzaamheid? \(#nwid 214160 15\)](#) | [Hoe wordt eenzaamheid gemeten? \(#nwid 214160 26\)](#)

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid kenmerkt zich door gemis en teleurstelling

Eenzaamheid is een negatieve situatie, gekenmerkt door gemis en teleurstelling. Het is de uitkomst van een persoonlijke waardering van een situatie waarin iemand zijn bestaande relaties afweegt tegen zijn eigen wensen of verwachtingen ten aanzien van relaties. Eenzaamheid is dus een persoonlijke, subjectieve ervaring. Het is moeilijk van buitenaf waar te nemen ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2007a \(#reference 19586\)](#)).

Eenzaamheid vooral door gebrekkige kwaliteit van relaties

Gevoelens van eenzaamheid hebben vooral betrekking op gebreken in de kwaliteit van relaties. Maar iemand kan zich ook eenzaam voelen doordat het aantal contacten lager is dan gewenst ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2007a \(#reference 19586\)](#)).

Eenzaamheid kan zowel van korte als lange duur zijn

Eenzaamheid is een onvrijwillige situatie in het leven die korter of langer kan duren. Tijdelijke eenzaamheid ontstaat bijvoorbeeld na een levensgebeurtenis zoals verhuizing. Na verloop van tijd went de persoon die eenzaam is aan de nieuwe situatie en verdwijnt de eenzaamheid. Het overlijden van de partner is een ingrijpende levensgebeurtenis die vaak tot langdurige eenzaamheid leidt. Het duurt een aantal jaren voordat men deze gebeurtenis heeft verwerkt ([Guiaux, 2010 \(#reference 19661\)](#)). Chronische eenzaamheid komt meestal door duurzame problemen zoals het onvermogen zich open te stellen voor anderen. Deze vorm van eenzaamheid gaat niet gemakkelijk vanzelf over ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2007a \(#reference 19586\)](#)).

Eenzaamheid kan emotioneel of sociaal zijn

Er zijn twee soorten eenzaamheid ([Van Tilburg, 2007a \(#reference_19588\)](#)):

- Emotionele eenzaamheid

Als iemand een sterk gemis ervaart van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in), dan is er sprake van emotionele eenzaamheid.

- Sociale eenzaamheid

Van sociale eenzaamheid is sprake als iemand betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling mist. Een intieme partnerrelatie kan sociale eenzaamheid niet opheffen.

Alleen zijn, sociale isolatie en weinig sociale steun: niet hetzelfde als eenzaamheid

Eenzaamheid is iets anders dan alleen zijn, sociale isolatie en weinig steun krijgen van anderen. Alleen zijn wordt door degene die alleen is niet altijd opgevat als iets negatiefs; eenzaamheid wel. Terwijl eenzaamheid per definitie een ongewenste ervaring is, kan alleen zijn een gewenste situatie zijn. Bovendien kan iemand zich eenzaam voelen terwijl hij niet alleen is ([Ó Luanaigh & Lawlor, 2008 \(#reference_19575\)](#)).

Ook van belang is het verschil tussen eenzaamheid enerzijds en sociale isolatie en het ontvangen van weinig steun anderzijds. Eenzaamheid is een negatieve subjectieve ervaring terwijl sociale isolatie en weinig sociale steun objectieve, van buitenaf waarneembare omstandigheden zijn. Sociale isolatie is de objectieve omstandigheid waarin iemand geen of weinig verbindingen heeft met anderen ([Dykstra, 2009 \(#reference_19560\)](#)). Voor weinig sociale steun (zie: [Wat is sociale steun? \(../sociale-steun/wat-is-sociale-steun/\)](#)) geldt dat het een objectieve maat is voor het aantal ondersteunende interacties dat plaatsvindt met anderen ([Ó Luanaigh & Lawlor, 2008 \(#reference_19575\)](#)). Pas als iemand zijn tevredenheid met deze hoeveelheid verkregen steun aangeeft (zie: [Wat is sociale steun? \(../sociale-steun/wat-is-sociale-steun/\)](#)) is er sprake van een subjectief oordeel. Als uit dat subjectieve oordeel blijkt dat iemand een tekort aan sociale steun ervaart, dan kun je van eenzaamheid spreken en in die zin zijn bepaalde vormen van sociale steun (vooral [emotionele ondersteuning, waardering en gezelschap \(../sociale-steun/wat-is-sociale-steun/\)](#)) ook een middel tegen eenzaamheid.

[Naar boven \(#content\)](#)

Hoe wordt eenzaamheid gemeten?

Vragenlijsten om eenzaamheid te meten

Sinds begin jaren zeventig van de vorige eeuw ontwikkelen onderzoekers vragenlijsten om eenzaamheid te meten ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2007b \(#reference_19587\)](#)). Het meten van eenzaamheid is niet gemakkelijk omdat het een subjectief verschijnsel is. Alleen rapportage van de persoon zelf geeft daardoor inzicht in de mate van eenzaamheid. Vragenlijsten zijn instrumenten voor het systematisch, gestructureerd verzamelen van deze rapportages. Onderzoekers leggen deze vragenlijsten voor aan de onderzochte personen om de intensiteit van eenzaamheid te meten. De onderzochte personen antwoorden schriftelijk of mondeling via interviews. Vaak worden naast of in plaats van indirecte vragen over eenzaamheid in vragenlijsten directe vragen gesteld om vast te stellen of iemand eenzaam is ('Bent u eenzaam?'). Omdat het sociaal onwenselijk is eenzaamheid te rapporteren, geven directe vragen een onderschatting van de eenzaamheid in bevolkingsgroepen waarvan doorgaans gedacht wordt dat deze niet eenzaam zijn (zoals gehuwden) en in bevolkingsgroepen die moeilijk hun gevoelens uiten (zoals mannen) ([Borys & Perlman, 1985 \(#reference_19697\)](#); [Pinquart & Sörensen, 2001 \(#reference_19662\)](#); [Victor et al., 2005 \(#reference_19698\)](#)).

De eenzaamheidsschaal is de meest bekende vragenlijst over eenzaamheid

De meest bekende Nederlandse vragenlijst om eenzaamheid te meten is de eenzaamheidsschaal. Deze bestaat uit elf uitspraken over [emotionele eenzaamheid \(#definition_2071\)](#) en [sociale eenzaamheid \(#definition_2072\)](#). Voorafgaand aan de uitspraken staat de vraag: 'Wilt u van elk van de volgende uitspraken aangeven in hoeverre die op u, zoals u de laatste tijd bent, van toepassing is?', met de toelichting 'U kunt antwoorden met nee, min of meer, ja'. Een uitspraak voor het meten van emotionele eenzaamheid is bijvoorbeeld 'Ik mis een echte goede vriend of vriendin'. Sociale eenzaamheid wordt gemeten met onder andere de uitspraak: 'Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht'.

De vragenlijst is bedoeld voor onderzoek onder grote groepen mensen. Het is niet bekend of de eenzaamheidsschaal ook toepasbaar is voor het meten van eenzaamheid van afzonderlijke personen. Buiten Nederland gebruiken ook onderzoekers in meer dan twintig andere landen de eenzaamheidsschaal ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2007b \(#reference_19587\)](#)).

Buitenlandse vragenlijst: de UCLA eenzaamheidsschaal

Een voorbeeld van een veel gebruikte buitenlandse vragenlijst is de 'UCLA eenzaamheidsschaal' ([Russell, 1996 \(#reference_19578\)](#)). Deze vragenlijst bestaat uit verschillende kwaliteiten van sociale relaties zoals verbonden zijn met anderen, deel uitmaken van een groep, kunnen praten, veel gemeen hebben met anderen en begrepen worden. Als deze kwaliteiten aanwezig zijn, is er geen eenzaamheid. Naarmate ze minder aanwezig zijn, is de eenzaamheid sterker. De UCLA eenzaamheidsschaal bestaat uit twintig uitspraken. De schaal is ontwikkeld in onderzoek onder studenten en wordt op veel plaatsen in de wereld gebruikt. Er is ook een variant die tijdelijke van chronische eenzaamheid onderscheidt. Onder andere door de volgende uitspraken: 'Gedurende de afgelopen dagen voelde ik dat mijn interesses anders zijn dan die van mensen om mijn heen' en 'Gedurende de afgelopen jaren voelde ik dat mijn interesses anders zijn dan die van mensen om mijn heen' ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2007b \(#reference_19587\)](#)).

[Naar boven \(#content\)](#)

Bronnen en Literatuur

Literatuur

- Borys S, Perlman D. Gender differences in loneliness. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 1985; 11: 63-74.
- Dykstra PA. Older adult loneliness: myths and realities. *Eur J Aging*, 2009; 6(2): 91-100.
- Guiaux M. Social adjustment to widowhood: changes in personal relationships and loneliness before and after partner loss (PhD Dissertation). Amsterdam: Vrije Universiteit, 2010.
- Jong Gierveld J de, Tilburg T van. Uitwerking en definitie van het begrip eenzaamheid. In: Tilburg T van, Jong Gierveld J de, editors. *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum, 2007a: 7-14.
- Jong Gierveld J de, Tilburg T van. Het vaststellen van eenzaamheid. In: Tilburg T van, Jong Gierveld J de, editors. *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum, 2007b: 15-23.
- Ó Luanaigh C, Lawlor BA. Loneliness and the health of older people. *Int J Geriatr Psychiatry*, 2008; 23(12): 1213-21.
- Pinquart M, Sörensen S. Influences on loneliness in older adults: a meta-analysis. *Basic Appl Soc Psych* 2001; 23: 245-66.
- Russell DW. UCLA Loneliness Scale (version 3): reliability, validity and factor structure. *J Personality Assess*, 1996; 66(1): 20-40.
- Tilburg T van. Typen van eenzaamheid. In: Tilburg T van, Jong Gierveld J de, editors. *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum, 2007a: 31-37.

- Victor C, Grenade L, Boldy D. Measuring loneliness in later life: A comparison of differing measures. Reviews in Clinical Gerontology, 2005; 15: 63-70.

Begrippen en afkortingen

Afkortingen

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid is als iemand een sterk gemis ervaart van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in)

Sociale eenzaamheid

Sociale eenzaamheid

Van sociale eenzaamheid is sprake als iemand betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling mist; een intieme partnerrelatie kan sociale eenzaamheid niet opheffen.

Savelkoul M (RIVM), Tilburg TG van (VU). Wat is eenzaamheid en hoe wordt het gemeten? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Nationaal Kompas Volksgezondheid\Gezondheidsdeterminanten\Omgeving\Leefomgeving\Eenzaamheid, 20 september 2010.

Nationaal Kompas Volksgezondheid, versie 4.1, 23 september 2010

© RIVM, Bilthoven / [Disclaimer \(http://www.nationaalkompas.nl/algemeen/menu-rechts/over-deze-site/#nwid_disclaimer\)](http://www.nationaalkompas.nl/algemeen/menu-rechts/over-deze-site/#nwid_disclaimer).



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Nationaal Kompas Volksgezondheid

U bevindt zich op: [Nationaal Kompas Volksgezondheid](#) › [Gezondheidsdeterminanten](#) › [Omgeving](#) › [Leefomgeving](#) › [Eenzaamheid](#) › Wat zijn mogelijke gezondheidsgevolgen van eenzaamheid?

Eenzaamheid

De determinant, gezondheidsgevolgen en oorzaken

Wat zijn mogelijke gezondheidsgevolgen van eenzaamheid?

Eenzame mensen hebben minder gezonde leefstijl

Eenzame mensen hebben een minder gezonde leefstijl. Dit blijkt uit bestudering van verschillende onderzoeken waarin de relatie tussen eenzaamheid en gezonde leefstijl gemeten is ([Yarcheski et al., 2004 \(#reference_19585\)](#)). Gezonde leefstijl is in deze onderzoeken een samengestelde maat voor [lichaamsbeweging \(/leefstijl/](#)[/lichamelijke-activiteit/\)](#), [gezond eten \(/leefstijl/voeding/\)](#), ontspanning zoeken, matig middelengebruik ([alcohol \(/leefstijl/alcoholgebruik/\)](#), [sigaretten \(/leefstijl/roken/\)](#), cafeïne), veilig gedrag en regelmatige gezondheidscontroles door (tand)arts of zelf (gewicht). Het gevonden negatieve verband tussen eenzaamheid en gezonde leefstijl is zelfs groter dan dat tussen eenzaamheid en de andere bestudeerde voorspellers van gezonde leefstijl zoals [sociale steun \(/sociale-steun/\)](#), [ervaren gezondheidstoestand \(/gezondheid-en-ziekte/functioneren-en-kwaliteit-van-leven/ervaren-gezondheid/\)](#), eigen effectiviteit, eigenwaarde, leeftijd en inkomen ([Yarcheski et al., 2004 \(#reference_19585\)](#)).

Eenzaamheid vermindert lichaamsbeweging

Voor specifiek lichaamsbeweging geldt dat eenzaamheid de hoeveelheid lichaamsbeweging gedurende twee jaren vermindert. Ook voorspelt eenzaamheid een grotere kans op verandering van lichaamsbeweging in inactiviteit ([Hawkey et al., 2003 \(#reference_19567\)](#)). De onderzoekers concluderen op basis van dit onderzoek onder volwassenen van 50 tot 68 jaar dat eenzaamheid een onafhankelijke risicofactor is voor vermindering van lichamelijke activiteit en de kans vergroot dat lichamelijke activiteit na verloop van tijd stopt.

Eenzaamheid vergroot kans op roken

Ook voor [roken \(/leefstijl/roken/\)](#) bestaat een verband met eenzaamheid: eenzame mensen zijn vaker rokers dan mensen die niet eenzaam zijn. Uit onderzoek onder een grote groep volwassenen van 18 jaar en ouder in Australië blijkt dat de kans op roken in de groep mensen die eenzaam is, groter is dan in de groep die niet eenzaam is. Dit geldt ook na correctie voor andere factoren die het roken kunnen verklaren zoals burgerlijke staat, leeftijd, geslacht en overgewicht ([Lauder et al., 2006 \(#reference_19572\)](#)).

Eenzaamheid kan leiden tot depressie en suicide

Eenzaamheid kan tot een [depressie \(.J./J./J./J./J./gezondheid-en-ziekte/ziekten-en-aandoeningen/psychische-stoornissen/depressie/\)](#) leiden. Dit blijkt uit verschillende onderzoeken bij mensen van middelbare leeftijd en ouderen. Het gaat hierbij om studies die mensen gedurende enkele jaren volgden en waaruit blijkt dat mensen met eenzaamheidsgevoelens vaker een depressie krijgen ([Green et al., 1992 \(#reference_19566\)](#); [Heikkinen & Kauppinen, 2004 \(#reference_19568\)](#); [Cacioppo et al., 2006 \(#reference_19559\)](#); [Heinrich & Gullone, 2006 \(#reference_19569\)](#)). Deze invloed van eenzaamheid op het later ontstaan van een depressie is onafhankelijk van andere risicofactoren zoals leeftijd, geslacht, etniciteit, opleiding, inkomen, burgerlijke staat, [sociale steun \(.J./J./J./J./J./sociale-steun/\)](#) en ervaren stress ([Cacioppo et al., 2006 \(#reference_19559\)](#)).

Daarnaast zijn er in diverse onderzoeken verbanden gevonden tussen eenzaamheid en (poging tot) [suicide \(.J./J./J./J./J./gezondheid-en-ziekte/ziekten-en-aandoeningen/letsels-en-vergiftigingen/zelftoegebracht-letsel/\)](#) ([Heinrich & Gullone, 2006 \(#reference_19569\)](#)).

Coronaire hartziekten door eenzaamheid

Er zijn aanwijzingen dat eenzaamheid de kans op het krijgen van hartaandoeningen vergroot, ook na correctie voor andere risicofactoren van [coronaire hartziekten \(.J./J./J./J./J./gezondheid-en-ziekte/ziekten-en-aandoeningen/hartvaatstelsel/coronaire-hartziekten/\)](#). In een [prospectief \(#definition_795\)](#) onderzoek onder 25- tot 74-jarigen in de Verenigde Staten is een verband gevonden tussen eenzaamheid en het later ontwikkelen van coronaire hartziekten. Hoewel dit onderzoek plaatsvond bij zowel mannen als vrouwen werd alleen bij eenzame vrouwen een verhoogd risico op het krijgen van coronaire hartziekten gevonden. Een mogelijke verklaring hiervoor is het geringe aantal mannen dat hoog op eenzaamheid scoorde in dit onderzoek ([Thurston & Kubzansky, 2009 \(#reference_19582\)](#)). Een verband tussen eenzaamheid en coronaire hartziekten is ook gevonden in een ander onderzoek. Daaraan namen mannen en vrouwen van 58 tot 90 jaar deel. Eenzaamheid blijkt in deze groep met een drie keer hogere kans op hartziekten samen te hangen. Het gaat hier echter om het gelijktijdig meten van eenzaamheid en hartaandoeningen. Daardoor is het onduidelijk of eenzaamheid tot hartaandoeningen leidt of andersom ([Sorkin et al., 2002 \(#reference_19579\)](#)).

Eenzame adolescenten en jongvolwassenen: lager oordeel eigen gezondheid

Uit verschillende onderzoeken in de Verenigde Staten blijkt dat eenzame adolescenten en eenzame jongvolwassenen (12 tot 32 jaar) hun gezondheidstoestand als minder goed beoordelen dan niet-eenzame leeftijdsgenoten ([Mahon et al., 2003 \(#reference_19573\)](#)). Deze samenhang tussen eenzaamheid en het lagere oordeel over de gezondheid is groter bij jonge adolescenten (12 tot 14 jaar) dan bij de adolescenten van 14 tot 21 jaar en ook groter dan bij de jongvolwassenen (22 tot 32 jaar) (zie ook: [Ervaren gezondheid \(.J./J./J./J./J./gezondheid-en-ziekte/functioneren-en-kwaliteit-van-leven/ervaren-gezondheid/\)](#)).

Eenzaamheid verhoogt mogelijk risico op ziekte van Alzheimer

Eenzaamheid leidt mogelijk tot een grotere kans op de ziekte van Alzheimer (zie: [Dementie \(.J./J./J./J./J./gezondheid-en-ziekte/ziekten-en-aandoeningen/psychische-stoornissen/dementie/\)](#)). Uit een onderzoek in de Verenigde Staten komt namelijk naar voren dat het risico om de ziekte van Alzheimer te krijgen meer dan twee keer zo groot is onder sterke eenzame ouderen dan onder ouderen met een lage score op eenzaamheid. Een verhoogd risico op de ziekte van Alzheimer bij sterke eenzaamheid blijft overigens ook bestaan na correctie voor de invloed van andere determinanten van de ziekte van Alzheimer (leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, sociale isolatie, cognitieve stimulering door bijvoorbeeld lezen, lichamelijke activiteit, etniciteit, inkomen, lichamelijke beperkingen en vasculaire risicofactoren en -aandoeningen). De gemiddelde leeftijd van de onderzoeksdeelnemers was 81 jaar bij de start van het onderzoek dat deze mensen vier jaar volgde ([Wilson et al., 2007b \(#reference_19584\)](#)).

Hogere kans op overlijden door eenzaamheid

In Nederlands onderzoek is een hogere kans op overlijden door eenzaamheid gevonden. Bij mensen van 55 tot 85 jaar die aan dit onderzoek deelnamen, blijkt eenzaamheid direct samen te hangen met een verhoogde kans op vroeg overlijden, ook na correctie voor de risicofactoren leeftijd, geslacht, het hebben van chronische ziektes, alcoholgebruik, roken, eigen oordeel over de gezondheid en functionele beperkingen. Mensen met de hoogste score op eenzaamheid hebben 1,89 meer kans om te overlijden dan degenen die het laagst scoren op eenzaamheid. De gemiddelde follow-up was ruim twee jaar ([Penninx et al., 1997 \(#reference_2200\)](#)).

Ook uit onderzoek in de Verenigde Staten met een langere follow-up blijkt dat eenzaamheid de kans op overlijden verhoogt. Het onderzoek vond plaats tussen 1965 en 1999 bij mensen die bij de start van het onderzoek 21 jaar of ouder waren. Onafhankelijk van leeftijd en geslacht bleek de kans op overlijden 1,63 keer hoger voor personen die aangaven dat zij zich vaak eenzaam voelen ten opzichte van personen die aangaven dat zij zich nooit eenzaam voelen. Voor mensen die rapporteerden dat zij zich soms eenzaam voelden was de kans op overlijden nog steeds 1,2 keer hoger dan voor de niet-eenzamen. Het gaat hier om sterfte als gevolg van alle mogelijke doodsoorzaken samen. Het toevoegen van sociaaldemografische kenmerken als etniciteit, opleiding en inkomen verlaagt de voorspellende waarde van eenzaamheid iets maar de hierboven beschreven verschillen in sterftetekans blijven ook dan betekenisvol ([Patterson & Veenstra, 2010 \(#reference_19576\)](#)).

[Naar boven \(#content\)](#)

Bronnen en Literatuur

Literatuur

- Cacioppo JT, Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Thisted RA. Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychol Aging*, 2006; 21(1): 140-51.
- Green BH, Copeland JRM, Dewey ME, Sharma V, Saunders PA, Davidson IA, et al. Risk factors for depression in elderly people: a prospective study. *Acta Psychiatr Scand*, 1992; 86(3): 213-7.
- Hawkley LC, Burleson MH, Berntson GG, Cacioppo JT. Loneliness in everyday life: cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *J Pers Soc Psychol*, 2003; 85(1): 105-20.
- Heikkinen RL, Kauppinen M. Depressive symptoms in late life: a 10-year follow-up. *Arch Geront Geriatr*, 2004; 38(3): 239-50.
- Heinrich LM, Gullone E. The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clin Psychol Rev*, 2006; 26(6): 695-718.
- Lauder W, Mummary K, Jones M, Caperchione CA. A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations. *Psychol Health Med*, 2006; 11(2): 233-45.
- Mahon NE, Yarcheski A, Yarcheski TJ. Loneliness and health-related variables in early adolescents: an extension. *Psychol Rep*, 2003; 93(1): 233-4.
- Patterson AC, Veenstra G. Loneliness and risk of mortality: a longitudinal investigation in Alameda County, California. *So Sci Med* 2010; 71(1): 181-6.
- Penninx BWJH, Tilburg TG van, Kriegsman DMW, Deeg DJH, Boeke AJP, Eijk JTHM. Effects of social support and personal coping resources on mortality in older age: the Longitudinal Aging Study Amsterdam. *Am J Epidemiol* 1997; 146(6): 510-9.
- Sorkin D, Rook KS, Lu JL. Loneliness, lack of emotional support, lack of companionship and the likelihood of having a heart condition in an elderly sample. *Ann Behav Med*, 2002; 24(4): 290-8.
- Thurston RC, Kubzansky LD. Women, loneliness, and incident coronary heart disease. *Psychosom Med*, 2009; 71(8): 836-42.
- Wilson RS, Krueger KR, Arnold SE, Schneider JA, Kelly JF, Barnes LL, et al. Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Arch Gen Psychiatry*, 2007b; 64(2): 234-40.
- Yarcheski A, Mahon NE, Yarcheski TJ, Cannella BL. A meta-analysis of predictors of positive health practices. *J Nurs Scholarship*, 2004; 36(2): 102-8.

Begrippen en afkortingen

Definities

Prospectief

'Vooruitkijkend', op de toekomst gericht. Zie ook cohortonderzoek.

Savelkoul M (RIVM), Tilburg TG van (VU). Wat zijn mogelijke gezondheidsgevolgen van eenzaamheid? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Nationaal Kompas Volksgezondheid\Gezondheidsdeterminanten\Omgeving \Leefomgeving\Eenzaamheid, 20 september 2010.

Nationaal Kompas Volksgezondheid, versie 4.1, 23 september 2010

© RIVM, Bilthoven / [Disclaimer \(http://www.nationaalkompas.nl/algemeen/menu-rechts/over-deze-site/#nwid_disclaimer\)](http://www.nationaalkompas.nl/algemeen/menu-rechts/over-deze-site/#nwid_disclaimer).



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Nationaal Kompas Volksgezondheid

U bevindt zich op: [Nationaal Kompas Volksgezondheid](#) › [Gezondheidsdeterminanten](#) › [Omgeving](#) › [Leefomgeving](#) › [Eenzaamheid](#) › Welke factoren beïnvloeden eenzaamheid?

Eenzaamheid

De determinant, gezondheidsgevolgen en oorzaken

Welke factoren beïnvloeden eenzaamheid?

Mensen met partner minder eenzaam dan mensen zonder partner

De mate van eenzaamheid is over het algemeen lager onder mensen met een partner dan onder mensen zonder een partner. Dat blijkt uit verschillende onderzoeken, ook in Nederland ([Van Tilburg, 2007b \(#reference_19589\)](#)). Vooral mensen die na overlijden van hun partner alleen blijven, hebben een grote kans op eenzaamheid. Ook alleen wonen na een echtscheiding is vaak verbonden met gevoelens van eenzaamheid ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2007a \(#reference_19586\)](#)).

Een partner biedt overigens niet altijd bescherming tegen eenzaamheid. Wanneer een partner geen daadwerkelijke hulp en ondersteuning geeft, kan eenzaamheid zeer ernstig zijn. Hieruit blijkt dat de kwaliteit van de relatie belangrijk is voor het al dan niet ervaren van eenzaamheid ([Van Tilburg, 2007b \(#reference_19589\)](#)). Dit geldt vooral voor vrouwen ([Stevens & Westerhof, 2006 \(#reference_19581\)](#)).

Familie, vrienden, kennissen en collega's beschermen tegen eenzaamheid

Goede sociale contacten met mensen met wie iemand zich buiten de partner ook verbonden voelt, verminderen eenzaamheid. Dit blijkt uit onderzoek in Nederland bij bijna 1000 getrouwde of ongetrouwd samenwonende mensen van 40 tot en met 85 jaar. Het gaat hier om contacten met kinderen, overige familie en vrienden ([Stevens & Westerhof, 2006 \(#reference_19581\)](#)). Naast een partner kunnen contacten binnen de familie en met vrienden dus ook beschermen tegen eenzaamheid, bijvoorbeeld door het bieden van een luisterend oor en het delen van gevoelens. Ook kennissen en collega's verminderen de kans op eenzaamheid. Dit gebeurt via gemeenschappelijke belangstellingen, hobby's, gesprekken met gelijkgestemden en eventueel via het functioneren als vertrouwenspersonen ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2007a \(#reference_19586\)](#)).

Hoe meer contacten hoe beter geldt echter niet voor vermindering van eenzaamheid. Een aantal van vier of vijf personen met wie iemand het meeste contact heeft, beschermt voldoende tegen eenzaamheid. De toegevoegde waarde van extra sociale relaties neemt af naarmate het aantal relaties stijgt ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2007a \(#reference_19586\)](#)).

Diversiteit in sociale relaties beschermt tegen eenzaamheid

Verschillen tussen sociale relaties beschermen tegen eenzaamheid. Oude mensen met uitsluitend goede contacten met kinderen en overige familie hebben meer kans op eenzaamheid dan ouderen met een gevarieerder netwerk van relaties. Een aantal intieme relaties met daarnaast een aantal andere relaties zoals met burens en kennissen, biedt een goede bescherming tegen eenzaamheid ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2007a \(#reference 19586\)](#)).

Sociale eenzaamheid vooral door beperkt sociaal netwerk

[Sociale eenzaamheid \(#definition 2072\)](#) is vooral toe te schrijven aan een in omvang te beperkt sociaal netwerk. [Emotionele eenzaamheid \(#definition 2071\)](#) hangt juist meer samen met de afwezigheid van een partner. Dit blijkt uit een Nederlandse studie bij ruim 2000 mensen van 30 tot 76 jaar ([Dykstra & Fokkema, 2007 \(#reference 19564\)](#)) en wordt ook bevestigd door onderzoek in andere landen ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2010 \(#reference 19562\)](#)). Het soort relatie dat iemand mist, bepaalt dus in hoge mate welke soort eenzaamheid iemand ervaart.

Bepaalde persoonlijke eigenschappen leiden tot eenzaamheid

Persoonlijke eigenschappen die mogelijk tot eenzaamheid leiden zijn een gebrek aan sociale vaardigheden, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, gevoelens van sociale angst (zie ook: [Angststoornissen \(./. /. /gezondheid-en-ziekte/ziekten-en-aandoeningen/psychische-stoornissen/angststoornissen/\)](#)), sterke verlegenheid, [neuroticisme \(#definition 1629\)](#) en introversie (het tegengestelde van [extraversie \(#definition 1623\)](#)) ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2007a \(#reference 19586\)](#); [Ó Luanaigh & Lawlor, 2008 \(#reference 19575\)](#)). Uit een onderzoek bij studenten in de Verenigde Staten blijkt daarnaast dat bij toenemend [optimisme \(#definition 1630\)](#) de door de studenten ervaren eenzaamheid afneemt ([Montgomery et al., 2003 \(#reference 19574\)](#)). Zie ook: [Persoonlijkheidskenmerken \(./. /. /persoonsgebonden/persoonlijkheid/\)](#).

Verwachtingen over relaties met anderen beïnvloeden eenzaamheid

Eenzaamheid ontstaat wanneer de relaties die mensen met anderen hebben, niet aan hun verwachtingen voldoen ([Dykstra, 2009 \(#reference 19560\)](#)). Dit verklaart ook het verschijnsel van sociaal geïsoleerde mensen die zich niet eenzaam voelen of van mensen die een groot sociaal netwerk hebben en zich toch eenzaam voelen.

Gezondheidsproblemen kunnen eenzaamheid bevorderen

Eigen gezondheidsproblemen maar ook gezondheidsproblemen van iemands partner kunnen eenzaamheid bevorderen. Uit Nederlands onderzoek bij ruim 1000 getrouwde 65-plussers blijken zowel eigen lichamelijke beperkingen als [lichamelijke beperkingen \(./. /. /gezondheid-en-ziekte/functioneren-en-kwaliteit-van-leven /lichamelijk-functioneren/\)](#) van de echtgenoot of echtgenote een grotere kans op [emotionele eenzaamheid \(#definition 2071\)](#) te geven dan wanneer men geen beperkingen heeft ([Korporaal et al., 2008 \(#reference 19571\)](#)). Lichamelijke beperkingen in deze studie zijn moeilijkheden met algemene dagelijkse levensverrichtingen als trappen lopen, vijf minuten buiten wandelen zonder te rusten, gaan zitten en weer opstaan van een stoel en zelf aan- en uitkleden. Voor [sociale eenzaamheid \(#definition 2072\)](#) verschilt de samenhang met lichamelijke beperkingen tussen mannen en vrouwen. Bij mannen is alleen een toename in lichamelijke beperkingen van hun vrouw verbonden met meer sociale eenzaamheid; als lichamelijke beperkingen bij mannen zelf toenemen dan worden zij niet meer of minder sociaal eenzaam. Voor vrouwen geldt juist dat meer eigen lichamelijke beperkingen verbonden zijn met meer sociale eenzaamheid. Lichamelijke beperkingen van hun man hangen bij de onderzochte vrouwen niet samen met de door deze vrouwen ervaren sociale eenzaamheid ([Korporaal et al., 2008 \(#reference 19571\)](#)).

Een samenhang tussen een minder goede gezondheid en meer eenzaamheid wordt ook bevestigd door onderzoeksgegevens die naast Nederland ook in Bulgarije, Duitsland, Georgië, Frankrijk, Japan en Rusland zijn verzameld. Daarbij zijn ook jongere onderzoeksdeelnemers betrokken. Zowel bij de leeftijdsgroep van 18-59 jaar als bij de groep 60-79-jarigen uit al deze landen gezamenlijk blijkt dat personen die hun gezondheid als minder dan 'zeer goed' beoordelen (zie ook: [Ervaren gezondheid \(./. /. /gezondheid-en-ziekte/functioneren-en-kwaliteit-van-leven /ervaren-gezondheid/\)](#)), meer risico hebben op emotionele en sociale eenzaamheid ([De Jong Gierveld & Tilburg,](#)

[2010 \(#reference_19562\)](#)).

[Naar boven \(#content\)](#)

Bronnen en Literatuur

Literatuur

- Dykstra PA, Fokkema T. Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic Appl Soc Psych*, 2007; 29(1): 1-12.
- Dykstra PA. Older adult loneliness: myths and realities. *Eur J Aging*, 2009; 6(2): 91-100.
- Jong Gierveld J de, Tilburg T van. Uitwerking en definitie van het begrip eenzaamheid. In: Tilburg T van, Jong Gierveld J de, editors. *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum, 2007a: 7-14.
- Jong Gierveld J de, Tilburg T van. The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *Eur J Aging*, 2010; 7: 121-30.
- Korporaal M, Broese van Groenou MI, Tilburg TG van. Effects of own and spousal disability on loneliness among older adults. *J Aging Health*, 2008; 20(3): 306-25.
- Montgomery RL, Haemmerlie FM, Ray DM. Psychological correlates of optimism in college students. *Psychol Rep*, 2003; 92(2): 545-7.
- Ó Luanaigh C, Lawlor BA. Loneliness and the health of older people. *Int J Geriatr Psychiatry*, 2008; 23(12): 1213-21.
- Stevens N, Westerhof GJ. Partners and others: social provisions and loneliness among married Dutch men and women in the second half of life. *J Soc Pers Relat*, 2006; 23(6): 921-41.
- Tilburg T van. De partner. In: Tilburg T van, Jong Gierveld J de, editors. *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum, 2007b: 41-50.

Begrippen en afkortingen

Afkortingen

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid is als iemand een sterk gemis ervaart van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in)

Sociale eenzaamheid

Sociale eenzaamheid

Van sociale eenzaamheid is sprake als iemand betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling mist; een intieme partnerrelatie kan sociale eenzaamheid niet opheffen.

Definities

Extraversie

Een persoonlijkheidskenmerk dat zich kenmerkt door gerichtheid op de omgeving. De extraverte persoon houdt zijn zintuigen gespitst om zoveel mogelijk input uit zijn omgeving te verzamelen om denkbeelden te vormen.

Neuroticisme

Kenmerkt zich door irreële gedachten, het ervaren van negatieve emoties (negatieve affectiviteit) en gevoelens die wijzen op een onvermogen tot aanpassing en aanwezigheid van psychologische stress.

Optimisme

Optimisme is te omschrijven als vertrouwen hebben in de toekomst, met andere woorden: de algemene verwachting van goede ervaringen in de toekomst.

Savelkoul M (RIVM), Tilburg TG van (VU). Welke factoren beïnvloeden eenzaamheid? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Nationaal Kompas Volksgezondheid\Gezondheidsdeterminanten\Omgeving\Leefomgeving\Eenzaamheid, 20 september 2010.

Nationaal Kompas Volksgezondheid, versie 4.1, 23 september 2010

© RIVM, Bilthoven / [Disclaimer \(http://www.nationaalkompas.nl/algemeen/menu-rechts/over-deze-site/#nwid_disclaimer\)](http://www.nationaalkompas.nl/algemeen/menu-rechts/over-deze-site/#nwid_disclaimer).



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Nationaal Kompas Volksgezondheid

U bevindt zich op: [Nationaal Kompas Volksgezondheid](#) › [Gezondheidsdeterminanten](#) › [Omgeving](#) › [Leefomgeving](#) › [Eenzaamheid](#) › Hoeveel mensen zijn eenzaam?

Eenzaamheid

Omvang van het probleem

Hoeveel mensen zijn eenzaam?

Ongeveer 30% van de Nederlanders is eenzaam

Ongeveer 30% van de Nederlanders, dat wil zeggen 3,5 miljoen op een totaal van ruim 12 miljoen volwassenen, is eenzaam. Van deze eenzamen is ongeveer 20% matig eenzaam en 10% sterk eenzaam. Omgerekend naar de volwassen bevolking is dat iets meer dan 1 miljoen sterk eenzame mensen ([Van Tilburg, 2007c\(#reference_19590\)](#)).

Meeste sterk eenzamen onder gescheiden vrouwen van middelbare leeftijd

Het hoogste percentage sterk eenzamen komt voor onder gescheiden vrouwen van middelbare leeftijd (26%) (zie *tabel 1*). In de groep jonge gehuwde mannen en vrouwen (18 tot en met 29 jaar) is de omvang van de groep sterk eenzamen relatief het laagst (4%). Hoewel eenzaamheid ook onder gehuwden voorkomt, is er onder gehuwden van alle leeftijdsgroepen relatief minder sprake van sterke eenzaamheid. Dat het aantal sterk eenzame gehuwden toch groot is, komt doordat er veel gehuwden zijn. Gehuwden hebben dus de kleinste kans op sterke eenzaamheid. Zij worden gevolgd door nooit gehuwden (ongeveer 6% méér sterke eenzaamheid dan onder gehuwden). Gescheiden mensen, weduwen en weduwnaars hebben een veel grotere kans op sterke eenzaamheid (11% respectievelijk 17% meer sterke eenzaamheid dan onder gehuwden) ([Van Tilburg, 2007c\(#reference_19590\)](#)). Zie ook: [Huishoudenssamenstelling. \(././././././bevolking/huishoudens/\)](#)

Relatief weinig mensen langdurig sterk eenzaam

Langdurige sterke eenzaamheid komt slechts in een relatief kleine groep voor. In absolute aantallen gaat het echter om veel mensen. Dit blijkt uit onderzoek waarin 55- tot 85-jarigen van 1992 tot 2001 zijn gevolgd. Op een of meer van de vijf meetmomenten in die periode was 12% sterk eenzaam. Voor 1% binnen die groep was dit op elk meetmoment het geval. Dit zijn de langdurig sterk eenzame mensen ([Van Tilburg, 2007c\(#reference_19590\)](#)).

Mensen van middelbare leeftijd vaker sterk eenzaam

Onder mensen van laat-middelbare leeftijd (50 tot en met 64 jaar) zijn relatief meer sterk eenzamen dan onder jongvolwassenen (18 tot en met 29 jaar) (zie *tabel 1*). Sterke eenzaamheid komt ook meer voor onder mensen van

laat-middelbare leeftijd dan onder ouderen. Na de leeftijd van ongeveer 75 jaar geldt een grotere kans op eenzaamheid bij opeenstapeling van verschillende gebeurtenissen zoals het overlijden van de partner en van andere leeftijdsgenoten en het verlies van mobiliteit en zelfstandigheid door afnemend fysiek, cognitief en sensorisch functioneren. Het ouder zijn op zich is dus niet de oorzaak van eenzaamheid ([Van Tilburg, 2007c \(#reference 19590\)](#) ; [Jylhä, 2004 \(#reference 19570\)](#)).

Geen verschil in eenzaamheid tussen mannen en vrouwen

Uit verschillende internationale onderzoeken blijkt dat er onvoldoende bewijs is voor duidelijke sekseverschillen in eenzaamheid ([Pinquart & Sörensen, 2003 \(#reference 19577\)](#)). Nederlandse schattingen (zie *tabel 1*) tonen dat tussen mannen en vrouwen ook nauwelijks verschillen in het voorkomen van sterke eenzaamheid bestaan ([Van Tilburg, 2007c \(#reference 19590\)](#)). Wanneer echter [directe vragen \(../wat-is-eenzaamheid/\)](#) gesteld worden, geven vrouwen meer eenzaamheid aan dan mannen ([Pinquart & Sörensen, 2001 \(#reference 19662\)](#)). Mannen zijn namelijk terughoudender in het rapporteren van hun eenzaamheid.

Mannen meer sociaal eenzaam dan vrouwen

Nederlandse mannen ervaren meer [sociale eenzaamheid \(#definition 2072\)](#) dan vrouwen. Dat geldt voor zowel gescheiden als getrouwde mannen. Dit blijkt uit een onderzoek bij ruim 2.000 gescheiden en getrouwde mensen van 30 tot 76 jaar ([Dykstra & Fokkema, 2007 \(#reference 19564\)](#)). Wat [emotionele eenzaamheid \(#definition 2071\)](#) betreft, is er geen verschil tussen getrouwde mannen en vrouwen in deze leeftijdsgroep. Binnen de groep die gescheiden is, zijn de mannen echter emotioneel eenzamer dan de vrouwen ([Dykstra & Fokkema, 2007 \(#reference 19564\)](#)). Uit een ander Nederlands onderzoek bij ruim 1.000 getrouwde 65-plussers blijkt ook meer sociale eenzaamheid onder mannen. Emotionele eenzaamheid is bij deze getrouwde groep 65-plussers lager bij de mannen dan bij de vrouwen ([Korporaal et al., 2008 \(#reference 19571\)](#)).

Onderzoek in verschillende West- en Oost-Europese landen (Duitsland, Frankrijk, Nederland, Bulgarije, Georgië en Rusland) en Japan ondersteunt de resultaten van de Nederlandse onderzoeken. Daaruit blijkt namelijk ook dat mannen meer sociaal eenzaam zijn dan vrouwen. Dit geldt zowel voor de oudere (60-79 jaar) als de jongere (18-59 jaar) leeftijdsgroepen. Emotionele eenzaamheid is juist hoger bij vrouwen in de bestudeerde landen ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2010 \(#reference 19562\)](#)).

Tabel 1: Percentage sterk eenzame mensen en geschat absoluut aantal in de Nederlandse bevolking van 2003 (naar leeftijd, burgerlijke staat en geslacht) (Bron: [Van Tilburg, 2007c \(#reference 19590\)](#), bewerkt door het RIVM).

leeftijd	burgerlijke staat	Mannen		Vrouwen	
		percentage	aantal	percentage	aantal
18-29	Nooit gehuwd	9	97.237	10	93.929
	Gehuwd	4	4.356	4	8.648
	Gescheiden	..a		..a	
	Verweduwd	..a		..a	

		Mannen		Vrouwen	
leeftijd	burgerlijke staat	percentage	aantal	percentage	aantal
30-49	Nooit gehuwd	13	107.745	16	90.980
	Gehuwd	6	91.690	7	115.359
	Gescheiden	22	41.952	25	63.407
	Verweduwd	..a		..a	
50-64	Nooit gehuwd	14	19.320	16	14.685
	Gehuwd	6	70.667	7	76.629
	Gescheiden	23	37.438	26	50.236
	Verweduwd	16	5.178	19	19.637
65-74	Nooit gehuwd	11	3.859	13	4.665
	Gehuwd	5	23.086	6	23.265
	Gescheiden	18	7.381	21	11.305
	Verweduwd	13	5.542	15	26.841
75-90	Nooit gehuwd	11	1.877	12	5.448
	Gehuwd	5	12.062	5	8.254
	Gescheiden	..a		..a	
	Verweduwd	12	9.393	14	51.612

^a Een streepje betekent dat gegevens niet beschikbaar zijn.

[Naar boven \(#content\)](#)

Bronnen en Literatuur

Literatuur

- Dykstra PA, Fokkema T. Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic Appl Soc Psych*, 2007; 29(1): 1-12.
- Jong Gierveld J de, Tilburg T van. The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *Eur J Aging*, 2010; 7: 121-30.
- Jylhä M. Old age and loneliness: cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere Longitudinal Study on Aging. *Can J Aging*, 2004; 23(2): 157-68.
- Korporaal M, Broese van Groenou MI, Tilburg TG van. Effects of own and spousal disability on loneliness among older adults. *J Aging Health*, 2008; 20(3): 306-25.
- Pinquart M, Sörensen S. Influences on loneliness in older adults: a meta-analysis. *Basic Appl Soc Psych* 2001; 23: 245-66.
- Pinquart M, Sörensen S. Risk factors for loneliness in adulthood and old age: a meta-analysis. *Adv Psychol Res*, 2003; 19: 111-43.
- Tilburg T van. Prevalentie. In: Tilburg T van, Jong Gierveld J de, editors. *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum, 2007c: 24-30.

Begrippen en afkortingen

Afkortingen

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid is als iemand een sterk gemis ervaart van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in)

Sociale eenzaamheid

Sociale eenzaamheid

Van sociale eenzaamheid is sprake als iemand betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling mist; een intieme partnerrelatie kan sociale eenzaamheid niet opheffen.

Savelkoul M (RIVM), Tilburg TG van (VU). Hoeveel mensen zijn eenzaam? In: *Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Nationaal Kompas Volksgezondheid\Gezondheidsdeterminanten\Omgeving\Leefomgeving\Eenzaamheid, 20 september 2010. Nationaal Kompas Volksgezondheid, versie 4.1, 23 september 2010

© RIVM, Bilthoven / [Disclaimer \(http://www.nationaalkompas.nl/algemeen/menu-rechts/over-deze-site/#nwid_disclaimer\)](http://www.nationaalkompas.nl/algemeen/menu-rechts/over-deze-site/#nwid_disclaimer).



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Nationaal Kompas Volksgezondheid

U bevindt zich op: [Nationaal Kompas Volksgezondheid](#) › [Gezondheidsdeterminanten](#) › [Omgeving](#) › [Leefomgeving](#) › [Eenzaamheid](#) › Zijn er verschillen naar sociaaleconomische status?

Eenzaamheid

Omvang van het probleem

Zijn er verschillen naar sociaaleconomische status?

Ouderen met lage sociaaleconomische status hebben grotere kans op eenzaamheid

Een lage sociaaleconomische status geeft een grotere kans op eenzaamheid. Dit blijkt uit een Nederlands onderzoek waaraan ongeveer 3.000 55- tot 85-jarigen deelnamen. Indicator voor sociaaleconomische status in dit onderzoek is een combinatie van het hoogst behaalde opleidingsniveau van de onderzochte persoon (of van de partner als dit hoger is) en van de vader van de onderzochte persoon (of van de moeder als dit hoger is). Onderzochte personen met een blijvend lage sociaaleconomische status (zowel ouder als zelf of partner: lagere school of minder) hebben een hogere kans op eenzaamheid dan personen met een opwaartse beweging in deze sociaaleconomische status (ouder met lagere school of minder en zelf of partner een hoger opleidingsniveau). Ook is hun kans op eenzaamheid hoger dan onder personen met een blijvend hoge sociaaleconomische status (ouder meer dan lagere school en zelf of partner een gelijk of hoger opleidingsniveau). Dit geldt ook na correctie voor mogelijke andere verklarende factoren als leeftijd, gezondheidskenmerken en leefstijl ([Broese van Groenou, 2003 \(#reference 19558\)](#)). Ook uit analyse van verschillende internationale onderzoeksresultaten blijkt dat ouderen met een lage sociaaleconomische status eenzamer zijn ([Pinquart & Sörensen, 2003 \(#reference 19577\)](#)). Dat blijkt zowel uit onderzoeken die sociaaleconomische status meten met behulp van hoogte van het inkomen als uit onderzoeken die opleiding in jaren of opleidingsniveau als indicator voor sociaaleconomische status gebruiken. Zie ook [Opleidingsniveau als indicator voor sociaaleconomische status \(.../bevolking/scholing-en-opleiding/opleidingsniveau-als-indicator-voor-sociaaleconomische-status/\)](#).

Lager inkomen speelt grotere rol bij eenzaamheid dan opleiding

Een lager inkomen hangt bij ouderen sterker samen met meer eenzaamheid dan een lager niveau of kortere duur van de gevolgde opleidingen. Dat blijkt uit een analyse van gegevens uit verschillende internationale onderzoeken ([Pinquart & Sörensen, 2003 \(#reference 19577\)](#)).

Verband tussen lager inkomen en eenzaamheid niet alleen bij ouderen

Een verband tussen tekort aan financiële middelen enerzijds en [emotionele eenzaamheid \(#definition 2071\)](#) en [sociale eenzaamheid \(#definition 2072\)](#) anderzijds geldt niet alleen voor de oudere (60-79 jaar) maar ook voor de jongere (18-59 jaar) leeftijdsgroep. Dit blijkt uit onderzoek in verschillende West- en Oost-Europese landen

(Bulgarije, Duitsland, Frankrijk, Georgië en Rusland) ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2010 \(#reference_19562\)](#)).

Hoewel verschillende onderzoeken bij verschillende leeftijden een verband tussen lage sociaaleconomische status en meer eenzaamheid tonen, is het op basis van deze onderzoeken niet duidelijk of een lage sociaaleconomische status tot eenzaamheid leidt of andersom.

Bronnen en Literatuur

Literatuur

- Broese van Groenou M. Ongelijke kansen op een goede oude dag: sociaaleconomische gezondheidsverschillen bij ouderen vanuit een levensloopperspectief. Tijdschr Gerontol Geriatr, 2003; 34(5): 196-207.
- Jong Gierveld J de, Tilburg T van. The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. Eur J Aging, 2010; 7: 121-30.
- Pinquart M, Sörensen S. Risk factors for loneliness in adulthood and old age: a meta-analysis. Adv Psychol Res, 2003; 19: 111-43.

Begrippen en afkortingen

Afkortingen

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid is als iemand een sterk gemis ervaart van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in)

Sociale eenzaamheid

Sociale eenzaamheid

Van sociale eenzaamheid is sprake als iemand betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling mist; een intieme partnerrelatie kan sociale eenzaamheid niet opheffen.

Savelkoul M (RIVM), Tilburg TG van (VU). Zijn er verschillen naar sociaaleconomische status? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Nationaal Kompas Volksgezondheid\Gezondheidsdeterminanten\Omgeving\Leefomgeving\Eenzaamheid, 20 september 2010.

Nationaal Kompas Volksgezondheid, versie 4.1, 23 september 2010

© RIVM, Bilthoven / [Disclaimer \(http://www.nationaalkompas.nl/algemeen/menu-rechts/over-deze-site/#nwid_disclaimer\)](http://www.nationaalkompas.nl/algemeen/menu-rechts/over-deze-site/#nwid_disclaimer).



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Nationaal Kompas Volksgezondheid

U bevindt zich op: [Nationaal Kompas Volksgezondheid](#) › [Gezondheidsdeterminanten](#) › [Omgeving](#) › [Leefomgeving](#) › [Eenzaamheid](#) › Zijn er verschillen tussen Nederland en andere landen?

Eenzaamheid

Geografische verschillen

Zijn er verschillen tussen Nederland en andere landen?

Nederlanders minder eenzaam dan Oost-Europeanen

De mate van eenzaamheid is onder Nederlanders lager dan onder de inwoners van het Oost-Europese Georgië, Bulgarije en Rusland. Naast deze landen zijn ook Duitsland, Frankrijk en Japan bij dit onderzoek betrokken ([De Jong Gierveld & Tilburg, 2010 \(#reference_19562\)](#)). Georgië scoort het hoogst op zowel [emotionele eenzaamheid \(#definition_2071\)](#) als [sociale eenzaamheid \(#definition_2072\)](#) (zie *tabel 1*). Daarna volgen de andere Oost-Europese landen Bulgarije en Rusland. Wat emotionele eenzaamheid betreft scoren de onderzochte West-Europese landen veel lager: Frankrijk staat op de vierde plaats, Nederland op de vijfde plaats en Duitsland deelt samen met Japan de zesde plaats. Wat sociale eenzaamheid betreft scoort Japan lager dan het Oost-Europese Georgië, Bulgarije en Rusland en scoren de West-Europese landen Nederland, Duitsland en Frankrijk opnieuw veel lager dan de Oost-Europese landen (zie *tabel 1*). Voor het onderzoek waaruit dit blijkt zijn in elk van de genoemde landen tussen de ruim 8.000 en bijna 13.000 willekeurig gekozen onderzoeksdeelnemers betrokken. De leeftijd van de onderzoeksdeelnemers was 18 tot 79 jaar, met uitzondering van Japan dat alleen mensen jonger dan 69 jaar voor het onderzoek benaderde.

Tabel 1: Mate van eenzaamheid in Nederland ten opzichte van andere landen (Bron: [De Jong Gierveld & Tilburg, 2010 \(#reference_19562\)](#)).

	Bulgarije	Duitsland	Frankrijk	Georgië	Japan	Nederland	Rusland
Emotionele eenzaamheid (0-3) ^a	1,14	0,63	0,75	1,48	0,63	0,65	0,98
Sociale eenzaamheid (0-3) ^a	2,08	1,07	0,95	2,27	1,33	1,24	1,73

^a Schaal van 0 tot 3: score 0 betekent 'niet eenzaam' en score 3 betekent 'zeer eenzaam'.

Nederlanders minder eenzaam dan inwoners Verenigde Staten

Inwoners van Nederland zijn minder eenzaam dan inwoners van de Verenigde Staten. Dit blijkt uit een onderzoek waarvoor ook gegevens uit Australië, België, Canada, Denemarken, Duitsland, Engeland, Frankrijk, Ierland, IJsland, Italië, Japan, Noorwegen, Spanje en Zweden zijn vergeleken met de Verenigde Staten ([Stack, 1998](#) [\(#reference 19580\)](#)). Naast Nederland zijn ook de inwoners van Australië, België, Denemarken, Duitsland, Engeland, Frankrijk, Ierland, IJsland, Noorwegen en Zweden minder eenzaam dan de mensen die in de Verenigde Staten wonen (Canada en Spanje verschilden elk niet van de Verenigde Staten en Italië en Japan scoorden allebei hoger op eenzaamheid dan de Verenigde Staten). Voor het onderzoek zijn representatieve steekproeven uit de volwassen bevolking in de onderzochte landen bestudeerd. Het aantal onderzoeksdeelnemers uit alle landen samen is 19.652. Kanttekening bij de resultaten is dat het onderzoek begin jaren tachtig plaatsvond; de verhoudingen kunnen inmiddels anders liggen.

Bronnen en Literatuur

Literatuur

- Jong Gierveld J de, Tilburg T van. The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. Eur J Aging, 2010; 7: 121-30.
- Stack S. Marriage, family and loneliness: a cross-national study. Sociol Perspect, 1998; 41(2): 415-32.

Begrippen en afkortingen

Afkortingen

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid is als iemand een sterk gemis ervaart van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in)

Sociale eenzaamheid

Sociale eenzaamheid

Van sociale eenzaamheid is sprake als iemand betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling mist; een intieme partnerrelatie kan sociale eenzaamheid niet opheffen.

Savelkoul M (RIVM), Tilburg TG van (VU). Zijn er verschillen tussen Nederland en andere landen? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Nationaal Kompas Volksgezondheid\Gezondheidsdeterminanten\Omgeving \Leefomgeving\Eenzaamheid, 20 september 2010.

Nationaal Kompas Volksgezondheid, versie 4.1, 23 september 2010

© RIVM, Bilthoven / [Disclaimer \(http://www.nationaalkompas.nl/algemeen/menu-rechts/over-deze-site/#nwid_disclaimer\)](http://www.nationaalkompas.nl/algemeen/menu-rechts/over-deze-site/#nwid_disclaimer).